

نموذج وصف المقرر

وصف المقرر

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضياً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهنأ عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة. ولا بد من الربط بينها وبين وصف البرنامج؛

1. المؤسسة التعليمية	كلية الحلة الجامعة
2. القسم العلمي / المركز	التربية البدنية وعلوم الرياضة
3. اسم / رمز المقرر	التدريب الرياضي
4. أشكال الحضور المتاحة	اسبوعي
5. الفصل / السنة	سنوي
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)	60
7. تاريخ إعداد هذا الوصف	2021/7/10
8. أهداف المقرر	
- تطوير الجوانب المعرفية للطلبة في معرفة التدريب الرياضي ومبادئه	
- معرفة الطلبة علاقة علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى	
- معرفة الطلبة الحمل التدريبي ومكوناته	
- فهم الطلبة للحمل التدريبي وكيفية تقنيته	

- معرفة الطلبة مكونات اللياقة البدنية وطرائق تطويرها
- معرفة الطلبة لطرائق التدريب الرياضي
- فهم الطلبة لتخطيط الوحدة التدريبية اليومية
- معرفة الطلبة لتخطيط التدريب الرياضي

10. مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم
أ- الأهداف المعرفية
1- بناء المعرفة العلمية للطلبة حول مبادئ وقوانين التدريب الرياضي
2- بناء مفهوم واضح لمكونات الحمل التدريبي وكيفية تشكيله
3- معرفة الطلبة لمفهوم اللياقة البدنية
4- تطوير المعرفة للطلاب حول طرائق تطوير عناصر اللياقة البدنية
5- فهم الطلبة لطرائق واساليب التدريب الرياضي وكيفية اختيارها وتطبيقها
ب - الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر.
ب1 - تعلم واثقان الطلبة كيفية تخطيط الوحدة التدريبية
ب2 - تعلم واثقان الطلبة كيفية تقنين الحمل التدريبي
ب3 - تعلم واثقان الطلبة تطوير اللياقة البدنية للفرد
طرائق التعليم والتعلم
1- طريقة المحاضرة
2- طريقة المناقشة
طرائق التقييم
1- الاختبار المعرفي
2- التقرير الاسبوعي
ج- الأهداف الوجدانية والقيمية
ج1- مهارة التفكير الناقد
ج2- مهارة التفكير الابداعي

ج3- مهارة الملاحظة

د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي).

د1- الزيارة الميدانية للأندية الرياضية ومنتديات الشباب

د2- الاطلاع على احدث طرائق واساليب التدريب الرياضي

د3- الدورات التدريبية والندوات الخاصة بالتدريب الرياضي

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
الأول	2	مدخل في التدريب الرياضي	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة المناقشة	اختبار شفهي
الثاني	2	مبادئ وقوانين التدريب الرياضي	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة المناقشة	اختبار شفهي
الثالث	2	الحمل التدريبي (1)	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة المناقشة	اختبار شفهي كتابي
الرابع	2	الحمل التدريبي (2)	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة المناقشة	اختبار شفهي كتابي
الخامس	2	مفهوم اللياقة البدنية	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة المناقشة	اختبار شفهي
السادس	2	القوة العضلية	التدريب الرياضي	عرض	اختبار

شفهي كتابي	مرئي طريقة المناقشة				
امتحان				2	السابع
اختبار شفهي كتابي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	التحمل	2	الثامن
اختبار شفهي كتابي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	السرعة	2	التاسع
اختبار شفهي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	المرونة	2	العاشر
اختبار شفهي كتابي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	الرشاقة	2	الحادي عشر
اختبار شفهي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	التوافق الحركي	2	الثاني عشر
اختبار	عرض	التدريب الرياضي	التوازن	2	الثالث عشر

شفهي	مرئي طريقة المناقشة				
			مراجعة	2	الرابع عشر
			امتحان نهاية الفصل	2	الخامس عشر
اختبار شفهي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	التخطيط في التدريب الرياضي	2	السادس عشر
اختبار شفهي كتابي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	الوحدة التدريبية	2	السابع عشر
اختبار شفهي كتابي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	طرائق التدريب الرياضي	2	الثامن عشر
اختبار شفهي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	اسلوب الفارتلك	2	التاسع عشر
اختبار شفهي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	اسلوب البليومترک	2	العشرون

الواحد والعشرون	2	التدريب الدائري	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة المناقشة	اختبار شفهي كتابي
الثاني والعشرون	2	اسلوب الهيوكسيك	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة المناقشة	اختبار شفهي
الثالث والعشرون	2	امتحان			
الرابع والعشرون	2	الاسلوب الهرمي والسوبر سبت	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة المناقشة	اختبار شفهي
الخامس والعشرون	2	انظمة انتاج الطاقة	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة المناقشة	اختبار شفهي كتابي
السادس والعشرون	2	التكيف	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة المناقشة	اختبار شفهي
السابع والعشرون	2	الايقاع الحيوي	التدريب الرياضي	عرض مرئي طريقة	اختبار شفهي

	المناقشة				
اختبار شفهي	عرض مرئي طريقة المناقشة	التدريب الرياضي	التعب	2	الثامن والعشرون
			مراجعة	2	التاسع والعشرون
			امتحان نهاية الفصل	2	الثلاثون

12. البنية التحتية	
	1- الكتب المقررة المطلوبة
	2- المراجع الرئيسية (المصادر)
حسب كتب ومصادر الكلية التوأمة الخاصة بالمقرر الدراسي	ا- الكتب والمراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية , التقارير ,)
- المكتبة العلمية العراقية - اكااديمية عطوى	ب - المراجع الالكترونية, مواقع الانترنت

13. خطة تطوير المقرر الدراسي	
<ul style="list-style-type: none"> - اعتماد المصادر الحديثة في تدريس المقرر - الزيارات الميدانية للأندية الرياضية - حث الطلبة على الاطلاع على الكتب العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي 	